

Памятка для родителей по оценке суицидального риска и предотвращению суицида

ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

- Повод для суицида может быть с точки зрения взрослых пустяковый;
- У детей недостаточно опыта переживания страдания, им кажется, что их ситуация исключительная, а душевная боль никогда не кончится;
- Дети не осознают факта необратимости смерти, им кажется, что они смогут воспользоваться плодами своего поступка;
- Многие подростки считают суицид проявлением силы характера;
- Чаще всего дети совершают суицидальные попытки, чтобы изменить мир вокруг себя;
- Ребенку трудно просчитать ситуацию, поэтому часто демонстративные суициды заканчиваются смертью.

ТРЕВОЖНЫМИ СИГНАЛАМИ ЯВЛЯЮТСЯ:

- Открытые высказывания о желании покончить жизнь самоубийством: «Скоро все закончится..», «У вас больше не будет проблем со мной...», « Все надоело, я никому не нужен...» и т. д.;
- Косвенные «намекы» на возможность суицидальных действий (например, появление в кругу друзей, родных, одноклассников с петлей на шее, «игра» с оружием, имитирующая самоубийство и т. п.), шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти;
- Активная подготовка: поиск средств (собираание таблеток, хранение отравляющих веществ, жидкостей и т. п.), разговоры о вариантах самоубийства,
- Стремление привести дела в порядок, подвести итоги, попросить прощение, раздать долги, помириться с «врагами», «обидчиками», символическое прощание с ближайшим окружением (раздача личных вещей);
- Изменившийся стереотип поведения: резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, потеря интереса к любимым занятиям, резкое снижение успеваемости, пропуски уроков, сужение круга контактов, стремление к уединению;
- Изменения в привычном режиме питания, сна.

Как родителям вести себя с суицидальным подростком

1. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Ненавижу учебу, одноклассников и т.п. ...»,
СПРОСИТЕ: «Что происходит У НАС, из-за чего ты себя так чувствуешь?...»,
НЕ ГОВОРИТЕ: «Когда я был в твоём возрасте... да ты просто лентяй!»
2. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Все кажется таким безнадежным...»,
СКАЖИТЕ: «Иногда все мы чувствуем себя подавленными. Давай подумаем, какие у нас проблемы и какую из них надо решить в первую очередь»,

- НЕ ГОВОРИТЕ: «Подумай лучше о тех, кому еще хуже, чем тебе»
3. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Всем было бы лучше без меня!...»,
СКАЖИТЕ: «Ты очень много значишь для нас и меня беспокоит твое настроение. Скажи мне, что происходит»,
НЕ ГОВОРИТЕ: «Не говори глупостей. Давай поговорим о чем-нибудь другом»
4. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Вы не понимаете меня!...»,
СКАЖИТЕ: «Расскажи мне, как ты себя чувствуешь. Я действительно хочу это знать»,
НЕ ГОВОРИТЕ: «Кто же может понять молодежь в наши дни?»
5. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «Я совершил ужасный поступок...»,
СКАЖИТЕ: «Давай сядем и поговорим об этом»,
НЕ ГОВОРИТЕ: «Что посеешь, то и пожнешь!»
6. ЕСЛИ ВЫ СЛЫШИТЕ: «А если у меня не получится?...»,
СКАЖИТЕ: «Если не получится, я буду знать, что ты сделал все возможное»,
НЕ ГОВОРИТЕ: «Если не получится — значит ты недостаточно постарался!»

Рекомендации родителям подростков с суицидальными тенденциями

1. Вы должны оставаться самим собой. Остальное воспринимается как обман, пусть и непреднамеренный, звучит фальшиво и не является искренним для вас или вашего ребенка.
2. В вашу задачу входит вступить с сыном или дочерью в доверительные отношения, чтобы он смог рассказать вам правду о том, что у него на уме. Нужно, чтобы он чувствовал себя на равных с вами, как с другом.
3. Что именно вы говорите (или не говорите), не столь важно. Важно, КАК вы это говорите. Если вы не можете найти нужных слов, но переживаете искреннюю заботу, ваш голос, интонация передаст ее.
4. Имейте дело с человеком, а не «проблемой». Говорите как равный, а не как старший. Если вы попытаетесь действовать как учитель или эксперт или прямолинейно разрешать проблемы (что обычно и делают родители), это может оттолкнуть вашего ребенка.
5. Сосредоточьте свое внимание. Вслушивайтесь в чувства, а не только в факты, и в то, о чем умалчивается, наряду с тем, о чем говорится. Позвольте человеку, не перебивая, излить душу.
6. Не думайте, что вам следует что-то говорить каждый раз, когда возникает пауза. Молчание дает каждому из вас время подумать.
7. Проявите искренне участие и интерес, не применяйте допроса с пристрастием. Простые, прямые вопросы («Что случилось?», «Что произошло?») для собеседника будут менее угрожающими, чем сложные, «расследующие» вопросы.
8. Направляйте разговор в сторону душевной боли, а не от нее. Ваш сын или дочь хотят рассказать вам о личных и болезненных вещах, которые трудно услышать большинству людей.

9. Постарайтесь увидеть и почувствовать ситуацию глазами вашего ребенка. Будьте на его стороне, не принимайте сторону людей, которым он может причинять боль или которые причиняют боль ему.

10. Дайте возможность сыну или дочери найти свои собственные ответы, даже если вы считаете, что знаете очевидное решение или выход.

12. Во многих случаях решения просто не существует, и ваша роль заключается в том, чтобы оказать дружескую поддержку, выслушать, быть со своим ребенком, который страдает. Предоставление времени, внимания и заботы может показаться недостаточным. Люди в состоянии горя, находящиеся в ситуации, кажущейся безвыходной, могут заставить вас чувствовать себя беспомощными и глупыми. К счастью, вы не должны обязательно выработать какое-то определенное решение, немедленно изменить жизнь или даже спасти ее. Ваш сын или дочь спасутся сами и изменят свою жизнь. Доверяйте им.

13. Будьте рядом. Ребенок должен понимать, что может обратиться к вам за поддержкой.

14. Экстренная психологическая помощь в России для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122.